

Tendencias

Moda. El movimiento, que se originó en los años sesenta, ha resurgido para reivindicar, a nivel mundial, que las mujeres sean libres de no llevar la prenda de ropa interior



Según los expertos, falta evidencia científica sobre los beneficios de la prenda. FOTO: G.I.

El '#braless' y la libertad de no llevar sujetador

SÍLVIA FORNÓS
TARRAGONA

«En ningún momento te paras a pensar por qué llevas sujetador, es una prenda más. Y cuando te lo planteas, realmente te preguntas si es necesario. Y te das cuenta de que no». Montse dejó en el cajón, hace cuatro años, la prenda de ropa interior. Sobre qué la llevó a cuestionarse la utilidad de lencería, asegura que «fue tras el comentario de un chico que me dijo: No sé por qué llevas sujetador». Así que no se lo pensó dos veces. «Desde el día que decidí no utilizarlo más, ya no lo he necesitado –solo para ir al médico– y me siento liberada», asegura Montse, quien reconoce que al principio le daba vergüenza «sobre todo en verano, por si se me marcaban los pezones, pero después creí que a



El apunte

Llevar un sujetador que no es de la talla correcta puede causar opresión en la caja torácica o rozaduras en la piel.

los hombres les pasa lo mismo y no se le da importancia». Poco a poco, esta joven se dio cuenta de que no era la única que, por las mismas o diferentes razones, había decidido poner fin a la 'represión' del sujetador, aunque cree que todavía «es un tema tabú por lo que es necesario seguir haciendo pedagogía».

Como Montse, otras mujeres están en un período de transición. Este es el caso de Marta quien ha decidido sustituir la lencería por ropa interior deportiva por varios motivos: «Al tener problemas de cervicales, el fisioterapeuta me recomendó que debía llevar los tirantes lo más extensos posible y que la abrochadura estuviera en la posición más holgada, así que decidí que lo más cómodo era sustituirlos por sujetadores deportivos», afirma. Sin quererlo, am-

Reflexiones

«No existe evidencia de que llevar sujetador sea beneficioso para la salud, ni que dependa del tamaño de los senos»

«La prenda de ropa interior, tal y como la conocemos hoy en día, tiene sus orígenes en el corsé»

Laura Menés
Fisioterapeuta

los mismos efectos sobre la piel que ponerse unos zapatos pequeños o grandes. «Si el sujetador es más pequeño sentirás una opresión en la caja torácica, y si compras uno demasiado grande, probablemente, te saldrán rozaduras en la piel», asegura Laura Menés Fernández.

Asimismo, en cuanto a dejarse llevar por la teoría de que el efecto del sujetador evita que los pechos caigan, la fisioterapeuta dice que «en este caso se trataría de una cuestión puramente estética y no por motivos de salud».

Por ello, Laura Menés Fernández hace hincapié en que para entender por qué hoy en día el sujetador se ha convertido en una prenda 'imprescindible' hay que remontarse a sus orígenes. «Hay una prenda de ropa significativa en la época romana, que es una tela que llevaban las mujeres para diferenciarse entre las de clase alta y aquellas que no merecían esta condición», explica la fisioterapeuta, quien añade que «entonces, esto nos hace intuir que hay componentes culturales y sociales alrededor de una prenda como el sujetador». Si bien, la lencería, tal y como la conocemos hoy en día, «tiene sus antecedentes en el corsé, que era una prenda de opresión hacia la mujer y su figura, para conseguir una cintura y un contorno más delgado, y que secundariamente realzaba los pechos; de manera que se construyó una idea estética y social de la mujer, en tanto que los pechos debían estar firmes».

Por último, la fisioterapeuta asegura que «si indagamos en literatura, la única ventaja que se atribuye al sujetador es que evita que decaigan los senos, algo que tampoco está demostrado, por lo que la salud queda en un segundo plano por detrás de la estética».

bas forman parte del movimiento #braless que, aunque se originó en los años sesenta, ha resurgido para reivindicar que las mujeres sean libres de no llevar sujetador.

Sobre los beneficios o desventajas para la salud de prescindir de esta prenda de ropa interior, Laura Menés Fernández, fisioterapeuta y vocal de la sección territorial del Camp de Tarragona del Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya, comenta que «no existe evidencia de que llevar sujetador sea beneficioso para la salud, ni que tampoco dependa del tamaño de los senos o del estado hormonal de la mujer», por lo que «no nos podemos dejar llevar por una lógica simplista, es decir, es importante remarcar que no debe prevalecer la falacia de que la ausencia de prueba, no es prueba de ausencia». A todo ello, hay que tener en cuenta que, en la anatomía femenina, la mama está sujeta por los ligamentos de Cooper. «A nivel muscular, la mama está formada por tejido adiposo –grasa– y por la glándula mamaria. Durante los ciclos hormonales y del embarazo el tejido predominante es el glandular y después, durante la menopausia, la glándula se atrofia y el volumen depende del tejido adiposo que queda», explica la fisioterapeuta.

Estética versus salud

A pesar de la falta de evidencia científica sobre los beneficios para la salud, llevar un sujetador que no es de la talla correcta causaría